De l'iode dans nos assiettes

Je cuisine avec les algues !

SAVOURONS CES « LÉGUMES DE LA MER », CHAMPIONS DES APPORTS NUTRITIONNELS, ET DONT LES SAVEURS NOUS EMMÈNENT IMMANQUABLEMENT VERS L'OCÉAN !

Légumes de la mer, traditionnels et nutritifs

Les algues ont discrètement colonisé nos assiettes occidentales grâce aux sushis. Mais elles sont un ingrédient incontournable de la cuisine japonaise depuis des siècles et se retrouvent traditionnellement dans toute la cuisine du Moyen Orient et des régions côtières, de la Grande Bretagne à la Scandinavie, des régions méditerranéennes aux côtes africaines…

Les algues, traversées par l'eau de mer, concentrent davantage les minéraux et oligo-éléments que les végétaux terrestres. Elles sont riches en sodium, phosphore, calcium, potassium, magnésium et bien sûr iode. La concentration en micronutriments donne leur saveur intense aux algues. On les utilisera donc davantage comme des légumes-condiments à l'instar de l'ail et de l'oignon, que comme la composante principale d'un mets.

Portraits d'algues et usages culinaires

La dulse, de saveur douce, est la principale représentante des algues rouges. Finement hachée, elle relève délicatement une mayonnaise. D'un beau vert lumineux, la laitue de mer a une texture fine et résistante, une saveur fraîche. Sa couleur égaye un tartare d'algues (voir notre recette page 19). Parmi les algues brunes, on rencontre l'algue wakame aux « feuilles » souples et à la nervure centrale épaisse. Sa richesse en acide glutamique en fait un exhausteur de goût, à l'instar du kombu très prisé des bouillons japonais. Autre vertu appréciable en cuisine : un morceau de kombu glissé dans l'eau des légumineuses (pois chiches, haricots secs…) permet d'en accélérer la cuisson. Les haricots de mer enfin, algues brunes en longs filaments, permettent des recettes ludiques en remplaçant par exemple les haricots verts (voir notre recette de salade de pommes de terre et haricots de mer page 20).

On trouve ces algues sous forme séchée, en paillettes ou entières. Elles peuvent être saupoudrées comme des aromates, ou être réhydratées avant d'être cuisinées. Les algues fraîches se trouvent au rayon frais des magasins d'alimentation biologique. Elles sont conservées au sel et doivent être dessalées dans plusieurs saladiers d'eau fraîche pour en retirer l'excédent (voir procédé page 19).

Super spiruline !

La spiruline est une micro-algue bleue qui prospère dans les eaux douces et tièdes des lacs de l'hémisphère sud. Traditionnellement consommée par les Aztèques qui la faisaient sécher en galettes, c'est un concentré de protéines, fer, vitamines, oligo-éléments, et acides gras essentiels. Elle peut être aujourd'hui cultivée sous serre, et l'on trouve de la spiruline locale, sous forme de comprimés pour une cure, ou de brindilles faciles à cuisiner. Les brindilles peuvent être saupoudrées dans les yaourts, compotes, sur les tartines de beurre ou miel, dans les salades de crudités ou de fruits… La saveur douce de la spiruline apporte des notes suaves et délicates aux mets qu'elle accompagne, sa couleur bleu-vert est un régal pour les yeux ! Amusez-vous à faire ce petit dessert bleuté au riz, coco, menthe et spiruline (page 21), express et si léger !

Magique agar-agar

L'agar-agar est extrait du mucilage d'une espèce d'algue rouge, substance gélatineuse que l'on fait sécher puis que l'on réduit en poudre pour l'employer en cuisine. Ses propriétés gélifiantes permettent de remplacer la gélatine, et de réaliser notamment de petits flans desserts express et très légers. Le gel d'agar-agar a une texture plus cassante que la gélatine. Aussi j'adore l'associer à la fécule d'arrow-root qui donnera du « rebond » et une texture plus onctueuse aux préparations.

A l'aide de ces ingrédients magiques, laissez parler votre créativité pour un été plein de fraîcheur et de saveurs !

Anne Claude
Diététicienne épicurienne
Auteure du livre Nourrir mon Enfant intérieur. Consultations à Annecy et téléconsultations
Ateliers de cuisine saine et gourmande
www.mangeurs-libres.fr

© Anne CLAUDE Mangeurs libres®

TARTARE D'ALGUES ET TRUITE FRAÎCHE

POUR 4 PERSONNES

Algues fraîches 4 barquettes de 120 g (au rayon frais en magasin bio) panachées : dulse, wakamé, laitue de mer, haricots de mer

Oignons cébettes x 3

Jus et zeste de 2 citrons

Huile d'olive douce

Sel de Guérande

Herbes séchées : fenouil, aneth, thym citronné, estragon…

Pavés de truite 400 g

Je rince les algues séparément, chacune successivement dans deux grands saladiers remplis d'eau pour les dessaler. Les haricots de mer concentrent plus le sel et nécessitent un troisième rinçage. J'ôte les grains de sable qui peuvent s'y loger. J'essore les algues très soigneusement en les pressant fortement entre mes mains.

J'émince la dulse et la laitue de mer au couteau en pétales de la taille de confettis. J'ôte la nervure centrale de la wakame, et j'émince les feuilles tendres. J'émince ensuite les haricots de mer en morceaux moyens, et la nervure centrale de la wakame très finement.

J'émince les oignons cébettes, prélève le zeste et le jus de citron. Je rassemble algues, cébettes, zeste de citron et herbes aromatiques dans un grand saladier. J'assaisonne de jus de citron et enrobe d'huile d'olive douce. Je remplis des bocaux et conserve au réfrigérateur.

J'ôte la peau de la truite et la coupe en petits dés d'environ 1 cm de côté. J'ajoute 4 cuillères à soupe de tartare d'algues et mélange délicatement. Je déguste bien frais avec de fines tartines de pain grillé.

LES RECETTES d'Anne

SAISON ÉTÉ

SALADE DE POMMES DE TERRE, CONCOMBRE ET HARICOTS DE MER

POUR 4 PERSONNES

Concombre long 1 ½

Haricots de mer frais conservés au sel 120 g

Coriandre en graines 2 c. à café

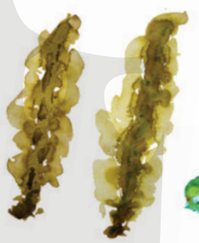
Yaourt de soja 200 g

Jus de citron 4 c. à soupe

Poivre du moulin

Sel fin de Guérande

Sésame blond 4 c. à soupe



J'épluche les pommes de terre, les coupe en gros dés et les fais cuire à l'eau salée jusqu'à tendreté.

Je rince les haricots de mer successivement dans trois grands saladiers remplis d'eau pour les dessaler. Je les essore très soigneusement en les pressant fortement entre mes mains. Je les coupe pour obtenir des filaments d'environ 5 cm de longueur.

J'épluche le concombre, l'ouvre en deux et ôte les graines, et le coupe en demi-lunes de 5 mm d'épaisseur.

Je prépare la sauce en mélangeant yaourt de soja, jus de citron, quelques tours de moulin à poivre.

Je rassemble pommes de terre, haricots de mer, concombre et sauce dans un saladier. J'ajoute la coriandre en graine et rectifie le sel en fonction de la salinité des algues.

Je déguste seul ou accompagné d'œufs durs ou d'une papillote de poisson…

© Anne CLAUDE Mangeurs libres®

LES RECETTES d'Anne

SAISON ÉTÉ

DESSERT BLEUTÉ AU RIZ, COCO, MENTHE ET SPIRULINE

POUR 8 DESSERTS

Agar-agar en poudre 4 g

Arrow-root (ou fécule de maïs) 20 g

Spiruline en poudre ou brindilles 10 g

Sirop de menthe biologique 8 c. à soupe

*Pour un sirop de menthe-citron express maison :

Sirop d'agave 200 g

Jus de citron jaune 30 g

Huile essentielle de menthe poivrée 1 goutte

Dans une casserole, je porte à frémissement la boisson végétale avec l'agar-agar et l'arrow-root en remuant régulièrement au fouet.
Aux premiers bouillons, je retire du feu, ajoute la spiruline et mixe la préparation au blender.
Je répartis dans des coupelles et place au réfrigérateur pour minimum une heure afin que le gel fige.

Je mélange l'huile essentielle de menthe poivrée avec le sirop d'agave et ajoute le jus de citron.
Je démoule les petits flans sur assiette et nappe de sirop menthe-citron. Je déguste très frais.

La bonne adresse : Spiruline des Bauges, chez Virginie et Patrick PIMBERT, spiruliniers à Chainaz les Frasses en Haute Savoie.
Un accueil très chaleureux, de belles découvertes pour les yeux et les papilles !